zensor...

zensor 25 zomer 2004





Serie boeddha's in meditatie houding. Muurschildering in Bezeklik, 8e - 10de eeuw.

Redactioneel

In onze sangha is niet overdreven veel aandacht voor vormen en rituelen. Voor een deel is dat de invloed van Niko Sensei, die primair de nadruk legt op zazen en naar eigen zeggen zelfs 'slordig' is in de vorm. In deze zensor gaan we dieper in op wat vormen en rituelen voor de verschillende sanghaleden betekenen. De verschillen blijken groot, zoals duidelijk naar voren komt uit een discussie over vormen in de westerse zenpraktijk. Terwijl Eric de Keijser tegen zijn zin steeds weer herinnerd wordt aan zijn katholieke jeugd, ziet Lida Kerssies rituelen als een essentiële vorm van aandachtsbeoefening.

De belangrijkste vraag is: zijn eeuwenoude Japanse vormen en rituelen wel relevant in ons moderne westerse leven? Hoe kunnen rituelen aangepast worden aan onze tijd? Kunnen we eigentijdse vormen bedenken? Een goed voorbeeld is het lekenmonnikschap waarin Maurice Knegtel onlangs is ingewijd. Op deze manier verbindt hij zich dieper met de boeddhistische traditie zonder huis en haard te hoeven verlaten. Corrie Koppedraijer houdt een vurig pleidooi voor *mutual inquiry*, een dharma-gesprek tussen twee zenstudenten, dat de autoriteit van de leraar op losse schroeven zet. Tenslotte doet Henk van der Geest verslag van de haiku-werkgroep die niet alleen de klassieken bestudeert, maar ook zelf eigentijdse haiku's schrijft.

Dan zijn er nog de vormen en rituelen die eigenlijk oeroud zijn, maar nieuw lijken. Zo ontdekte Marjan Gerritse bij Genno Pages Sensei in Parijs de *Gate of Sweet Nectar* service. Tijdens dit ritueel worden de hongerige geesten gevoed zodat zij rust kunnen vinden. Van een heel andere orde maar niet minder traditioneel, zijn de wandelsesshins die Dirk Beemster jaarlijks organiseert, waarbij zes à zeven uur per dag in stilte wordt gelopen.

In hoeverre hollen we de traditie uit met moderne vormen en rituelen? De voorwerpen in de zendo hebben er behoorlijk veel moeite mee, zo blijkt uit een undercover-reportage door Hans Lastdrager. Zij constateren een Algemeen Vorm Verlies: 'Geen enkele aandacht voor de zaak der dingen!'

De redactie



Een witte Avalokitesvåra die het gevende gebaar maakt en een meditatiekoort draagt. Een van zijn dienaren lijkt een gele Prins Sudhana te zijn die een erend gebaar maakt, een boek tegen zijn borst houdt en een kroon met vijf bladeren draagt. De andere zou een rode Abhimuka kunnen zijn. Hij heeft lang haar, dat uit het gezicht gehouden is en hij draagt een staf. (uit Astasāhasrika prajñāpāramita)

Bedankt voor je komst en nog een heel goede avond verder

Traditioneel gezien is de zenbeoefening in een strak korset van vormen en rituelen geperst. Niko Sensei heeft daar niet zoveel mee op. Zazen is voor hem de essentie. Liever niet teveel poespas er omheen. Immers: 'In de geschriften over Sakyamuni Boeddha vind je niets over rituelen. Voor hem ging het over contemplatie en de bevrijding van lijden.'

*Door **Jacqueline Oskamp***

'Om te beginnen ben ik zelf slordig in de vorm. Anderen zijn veel preciezer en zorgvuldiger. Ik weet bij wijze van spreken nog steeds niet hoe ik nu precies mijn okesa om moet doen. Het ziet er bij mij ook altijd slordig uit', zo steekt Niko van wal.

'Ik heb een ambivalente verhouding met vorm. Enerzijds helpt de vorm ons om een bepaalde setting en sfeer te creëren. Het ritueel helpt je om steeds weer op een goede manier bij elkaar te komen: efficiënt, geordend en gemakkelijk om te beginnen. Dat is voor mij de kracht van het Japanse ritueel. In zoverre is dat behulpzaam. Anderzijds denk ik altijd: 'Jongens, waar maken we ons druk over! Het gaat om dat zitten, zazen, en de rest is wat mij betreft principieel gezien niet zo belangrijk. Kijk maar naar hoe Maarten Houtman het doet. Geen ritueel, men komt de zendo binnen en vervolgens gaat men zitten en dan is het stil. Zodra het is afgelopen gaat men zonder ritueel weer weg. De essentie zit niet in die vorm. Dat is slechts een behulpzame bijkomstigheid.'

Welke vormen en rituelen uit het verleden hebben je beïnvloed?

'Van jongs af aan ben ik een bewonderaar geweest van de katholieke liturgie. Ik deed daar graag aan mee – de wijze waarop de eucharistie gevierd werd, waarop het kerkelijk jaar was ingedeeld was, de teksten die gezongen werden, het Gregoriaans, de gebruiken in de loop van het jaar overeenkomstig de feestdagen enzovoorts. Toen de liturgie veranderde onder invloed van het Tweede Vaticaans Concilie heb ik daar met veel plezier aan meegewerkt: niet alleen werden teksten uit het Latijn vertaald, maar ook werden nieuwe teksten gecreëerd.
Op het moment dat ik de kerk verliet viel de noodzaak van een liturgische vorm weg. Ik kwam bij Dürckheim terecht, bij wie ik kennis maakte met zazen. Bij hem ging het alleen om zazen. Geen vormen of rituelen, behalve de vorm van het zitten zelf. Hij wilde zazen naar het westen brengen zonder de Japanse vorm. Dat was een uitdrukkelijk wens van hem. We droegen dus geen specifieke kleding, maar gewoon makkelijk zittende kleren. Zelf was hij altijd keurig in het pak, want hij was tenslotte een graaf. Die benadering vond ik fantastisch omdat daar de kern ligt. Geen poespas er omheen.
In het San Francisco Zencenter werd ik opeens geconfronteerd met de zenvorm in Dogen-stijl. De Japanse traditie was sterk aanwezig: men droeg een specifieke monniks-outfit, het stond precies vast hoe je moest lopen, alles moest volgens de regels. Bij Genpo Roshi, die door Maezumi Roshi is opgeleid, werden de vormen in de zendo ook strak gehanteerd. Maar daarbuiten niet. Roshi was niet moralistisch in de vorm. In elk geval heb ik jarenlang zijn praktijk gevolgd.'

Als iemand in de zendo vraagt naar de betekenis van een bepaald ritueel, antwoord je altijd dat dat geen betekenis heeft. Wat bedoel je daar precies mee?
'Ik geloof in de opvatting van Frits Staal over rituelen, die zegt: 'Rituelen zijn betekenisloos'. En dat is ook hun kracht. Zodra je er betekenis aan gaat geven wordt het glibberig. De manier waarop we de zendo binnenkomen is omdat we zo de zendo binnenkomen. We buigen naar het kussentje omdat we naar het kussentje buigen. De betekenis is vrij. Je kunt het als een groet beschouwen aan degene die naast je komt zitten of een groet aan degenen die reeds zitten of nog komen te zitten. Het is juist vanuit de betekenisloosheid dat ze waardevol zijn.
De waarde van rituelen moet niet overdreven worden. In de geschriften over Sakyamuni Boeddha vind je niets over rituelen. Die man zwierf door het bos, wat zal je daar nou aan rituelen doen? Voor hem ging het over contemplatie en de bevrijding van lijden. De vorm mag ons niet afleiden van waar het echt om gaat. En een ander gevaar is dat als we de vorm doen, we dan denken dat we het goed doen. Dat is een valkuil.'

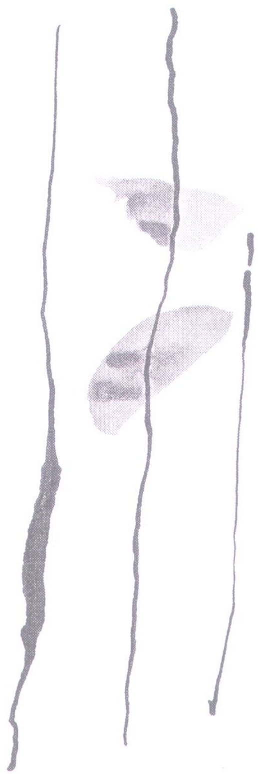
Toch was jouw Transmissie onlangs een en al vorm en ritueel. En ik geloof dat je het erg mooi vond.
'Dat vond ik ook. Maar misschien omdat ik het tegelijkertijd als een spel zie. Een serieus spel. Net zoals ik een universitaire promotie altijd mooi vind om bij te wonen. Iemand heeft een proefschrift gemaakt en krijgt de dokterstitel. Dat is puur spel: iedereen weet dat dat boek allang is goedgekeurd, maar het spel wordt met overgave gespeeld. Op die manier is het leuk om te doen. Zo gauw het doodserieus wordt en je wordt afgestraft als je iets fout doet – zoals in de Japanse cultuur – dan vind ik het niet goed. Je moet het met vreugde doen.'

Zijn alledaagse gewoontes ook niet een vorm van ritueel?
'Ja, en daar komt mijn ambivalentie weer om de hoek kijken. Herhaling doet wel degelijk wat. Ik sluit de bijeenkomst in de zendo altijd af met: 'Bedankt voor je komst en nog een heel goede avond verder'. Dat is een gemakkelijke manier van afsluiten. Dat werkt, vooral als het fris blijft. Zo gauw je merkt dat het sleets wordt, is het afgelopen. Ook de riedel die ik aan het begin uitspreek over het zitten is een ritueel geworden. Dat doe ik bewust en met zo'n min mogelijk veranderingen. Die regelmaat werkt. Met

rituelen gaat het vaak zo: je begint enthousiast omdat het nieuw is. Op een gegeven moment worden ze doods en vraag je je af wat je eigenlijk zit te doen. Maar als je dan doorgaat worden ze heel rijk en betekenisvol. Dan blijken ze iets in ons bewustzijn teweeg te brengen dat heel waardevol is.'

In de sangha bestaan heel uiteenlopende meningen over het belang van vormen. Is het lastig om daar mee om te gaan?

'Nee, dat gaat heel goed. Onlangs zei iemand nog: 'Volgens mij is het een zooitje. Iedereen doet kinhin op zijn eigen manier. En dat zitten ziet er ook niet uit.' Dan word ik wakker geschud. Zo hebben we recentelijk met alle leraren afgesproken dat er weer goed op de vorm gelet moet worden. Je moet over vorm niet al te lang discussiëren want iedereen heeft een ander idee over hoe het moet. Iemand moet daar dus een beslissing in nemen. In principe doe ik dat. Maar als een soort ijkpunt hebben we Lida benoemd. Als iemand niet weet hoe het moet, vraagt hij het aan Lida, dan krijgen we tenminste allemaal hetzelfde antwoord. Heel pragmatisch.'



tekening Leo de Wolf

Langeafstandskinhin

Door **Dirk Horai Beemster**



Lang geleden, tijdens een introductiecursus in de vermaarde Kosmos, leerde Nico Tydeman ons over kinhin dat het niet alleen een welkome afwisseling is met het zitten, maar ook de overgang vormt van het roerloze zitten naar het bewegen in ons alledaagse bestaan. Je zit, staat op en gaat lopen. De wereld in. Als een klein kind leerde ik opnieuw lopen, nu met aandacht voor elke stap en ademhaling. Mijn waardering voor het lopen nam toe en steeds vaker liet ik mijn fiets staan om me op twee voeten voort te bewegen. De smaak van het lopen. Heerlijk.

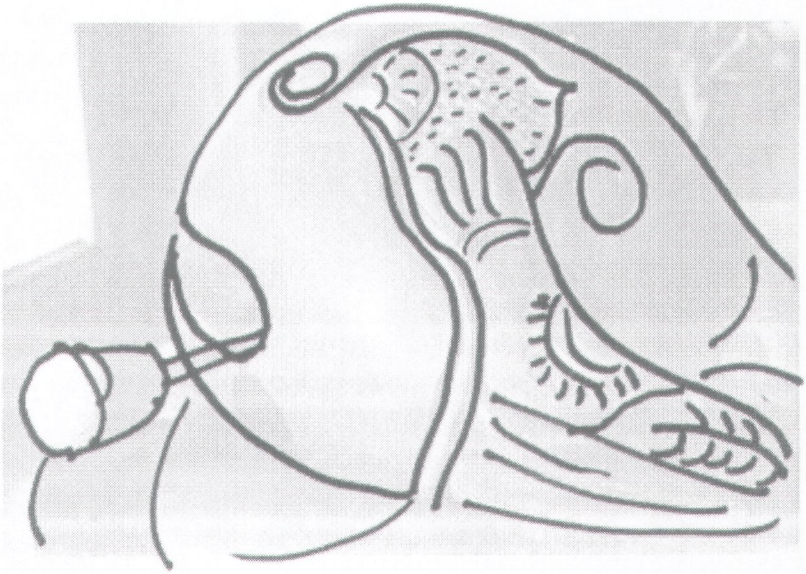
Vijf jaar geleden organiseerde ik de eerste Hoornse zenvierdaagse; langeafstandskinhin waarbij zes à zeven uur per dag in stilte wordt gelopen. Daar ontvouwden zich de krachtige meditatieve en contemplatieve kanten van het bedaarde, lange wandelen. Zetten we ons bij zazen roerloos op een kussen en zien we daardoor des te beter de bewegingen van de geest, bij het lopen zetten we ons in beweging en komt de geest makkelijk tot rust, lijkt bijna vanzelf stil te vallen. Zenlopers zijn leeglopers. Eenheidservaringen

bij de vleet. Die ene blaar nemen we daarbij voor lief.
Naast het stille lopen door weiden en bossen, over duinen en dijken wordt er tijdens de zenvierdaagse zowel 's ochtends als 's avonds twee uur gezeten. Er wordt gegeten op een formele wijze en we reciteren soetra's en geloften. Ik meen me zelfs Dharmaconversaties te kunnen veroorloven. Tijdens het wandelen laten we ons inspireren door zenteksten, die – hoe kan het ook anders – lopen tot onderwerp hebben. Met name uit 'De Geur van Versgemaaid Gras' van Thich Nhat Hanh wordt rijkelijk geciteerd. Soms wordt de concentratie getraind door de voetstappen en ademhaling op elkaar af te stemmen: bijvoorbeeld vier of meer stappen in-, vier of meer stappen uitademen. Je kunt zelfs lopen op een koan. Mu, mu, mu, mu, mu, mu. Voor anderen is het 'alleen-maar-lopen' (shikantakin), maar het dhyana-aspect van het wandelen in het mooie Noord-Holland-Noord wordt hoe dan ook benadrukt.

Hetzelfde geldt voor de Ardennen zenloop, die in augustus wordt gehouden. In tien dagen tweehonderd kilometer van Visé naar Vianden. Een stuk informeler, maar het wandelen door dat prachtige gebied verloopt ook dan in stilte.
De waarde van het lopen wordt niet alleen onderkend door monniken in Zuidoost-Azië en door Thich Nhat Hanh in het Franse Plumvillage, ook het zencentrum de Noorder Poort, Raoul Destrée uit Den Haag en Irène Bakker van de Kanzeon Sangha organiseren wandeldagen, ieder op hun eigen manier.

Voor de volledigheid open ik het bestand van de vertaling van het boek *24/7 Dharma* van Genpo Roshi en druk Ctrl F in. Even zien wat de leraar er over vermeldt. Als het woord 'lopen' is ingetikt, verschijnen de volgende stukjes tekst. 'Duhkha verwijst oorspronkelijk naar een as die vastgelopen is' (blz. 14), 'Wedijver (...), elkaar onder de voet lopen' (blz. 47) en 'Alles loopt prima zonder jouw ingrijpen' (blz. 115). Dat valt tegen. Genpo Roshi heeft het voornamelijk over zazen, de ultieme praktijk van zenstudenten, alhoewel hij tegenwoordig met het hondje (hoe heet dat mormel ook weer?) van zijn echtgenote Stephanie de nodige kilometers wegwandelt. Hoopvol is tevens de titel van zijn laatst verschenen boek *The Path of the Human Being*. Wie weet wordt zijn Big Mind workshop ooit een Big Walk training.

Het langdurige lopen verlangt – net als bij zazen – een inspanning om in contact te kunnen komen met alles om je heen, om je er onlosmakelijk mee verbonden te voelen en de vreugde van je leven te ervaren. Laten we er verder niet al te diepzinnig over doen; lopen is gewoon lekker. En het is net als met zazen: hoe meer je het doet, hoe leuker het wordt.



De Vergadering der Dingen

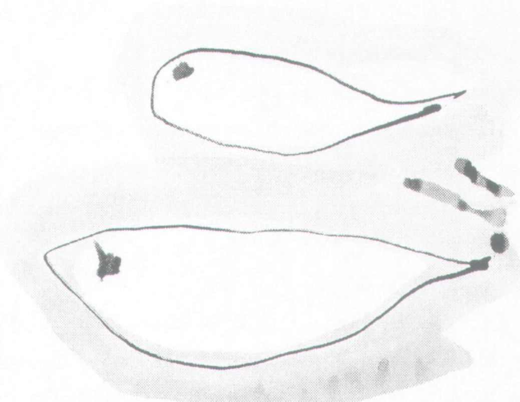
Door ***Hans Lastdrager***

Tussen 01.00 u en 02.00 u 's nachts is het stil in de Zendo.
De torenklok slaat 1 uur, het altaar zucht, schudt en zegt zachtjes: 'Wakker worden!'

De kussens, de matjes, de boekjes, de vloer, de drempel, het boeddhabeeld laten hun vaste vorm even los.
Het altaar roept hen op dichterbij te komen.
De dingen kraken, schuren en ritselen. Alleen de gordijnen blijven dicht want niemand mag het zien, de Vergadering der Dingen.

Het altaar opent de bijeenkomst. Het agendapunt van vanavond is de rituelen in de Zendo.
'Toch niet weer hè', zucht het wierookstokje.
'Welzeker,' zegt het altaar 'want er is sprake van een Algemeen Vorm Verlies. Ik zie het iedere avond, ze doen maar, alleen aandacht voor elkaar en wat er in hun kop zit. Geen enkele aandacht voor de zaak der dingen.'
De drempel rekt zich uit voor meer aandacht en zegt: 'Bijna niemand stapt met de linkervoet over me heen en buigt bescheiden bij het binnengaan. Ik tel het wel eens, ik lig daar toch maar niets te doen, en het zijn er hoogstens 1 of 2 per avond die het doen, links instappen aan de kant van de scharnieren van de deur.'
'En vloer, hoe voelt het bij jou?' De vloer kraakt eens flink ter inleiding en zegt gewichtig: 'Ik draag hen allen, maar ze zien en voelen mij niet. Ze stampen en rennen, zonder mooi in de pas te blijven. Ik wens zacht beroerd te worden en de voeten moeten lichtjes over mij heen zweven. Nee, deze groepen zijn niet lekker om te dragen.'
'Kussens en matjes, wie wil het eerst?'
'Wij willen eerst weten, buigen ze voor het kussen of voor het matje?'
'Ze buigen voor zichzelf, dom kussen!'
'Ze buigen omdat het moet zonder de warme elegantie van de verloren buiging voor de grote zaak der dingen.'
'Kussens, maar hoe wordt er nu gezeten? Zitten ze wel op het puntje, gewicht goed verdeeld, onbeweeglijk gelijk een rotsblok?'
'Jazeker, sommigen. Het ergste zijn die wiebelaars en bewegers, ik denk steeds: zit nou stil, denk aan mij en aan de buren.'
'Soetraboekjes, hebben jullie klachten?'
'We willen zo graag in de handen blijven, de gehele dienst. Maar we worden vaak neergelegd, weggeschoven. We willen meebuigen, strak tussen de vingers staan, respectvol behandeld worden.'
'Wierookstokje, jij zult toch zeker niets te klagen hebben. Jij wordt alleen door de leraar en de jikido aangestoken. Zij weten toch wel hoe met je om te gaan?'
'Ach,' zucht het stokje zacht, 'ze proberen het wel hoor. Maar ik moet altijd in het midden staan, behalve als er een service is en de leraar nog komt. Dan moet ik naar achteren staan, zodat de leraar mij in het midden kan steken.'

Het altaar dacht diep na en sprak: 'Er is sprake van een diepe Algemene Vorm Crisis. Ik kan me alleen een A.V.C. van 10 jaar geleden herinneren, toen onze leraar de grote oversteek maakte en we geplaagd werden door A.V.C. verschijnselen. De Zendo begon toen steeds leger te worden.'
'Logisch,' zeiden de matjes en kussens in koor, 'vorm, daar gaat het over. We zien en voelen het meteen of er een verlichte op ons zit. Dat is gewoon duidelijk, die zitten zo lekker vast en stevig.'
Het altaar kapte de discussie af met: 'Kom, kom, jullie weten toch dat vorm inhoud is en inhoud is leegte, dus...'
'Je hebt gelijk altaar,' zeiden de stokjes, 'we hebben door vorm gedwongen maar een bescheiden mening, maar je hebt gelijk.'
'Maar is een A.V.C. te bestrijden?'
'Niet door ons', zei het altaar. 'Wij kunnen niets doen. Wij als dingen volgen Marx hier in. *Verelendung*. Het moet steeds slechter gaan en dan komt er wel weer iemand die zich ermee bemoeid.'
'Dat jij als boeddhistisch altaar nog eens Marx zou citeren', zeiden de kussens. 'Dat was toch zeker geen boeddhist.' 'Maar wel een verlicht mens', piepten de stokjes.
Het altaar zweeg even en bromde: 'Geen discussie meer, het is bijna twee uur. Op je plaats, voor de torenklok slaat. Anders treffen ze een rommeltje aan, en dan geven ze ons zeker de schuld.'
De dingen gleden stil naar hun vaste plaats en de Zendo hulde zich in zwijgen. De stilte werd dieper en dieper en de dingen zagen dat het zo goed was.



tekening Leo de Wolf

I've got nothing to say to you

Het traditionele monastieke leven is moeilijk te verenigen met de westerse maatschappij waar wij deel van uitmaken. Om die reden heeft Genpo Roshi een modern leken-monnikschap in het leven geroepen: de leerling belooft zijn leven in dienst te stellen van de boeddhistische traditie, maar hoeft zijn wereldse leven niet op te geven. Maurice Knegtel maakte van deze mogelijkheid gebruik en legde onlangs de life-vows af.

Door ***Marieke Heijman***

Door life-vows te doen oftewel de levensgeloften af te leggen heeft Maurice Knegtel afgelopen winter tijdens de sesshin op Ameland een volgende stap gezet in zijn zentraining. Dit ritueel volgt op shoken en jukai, waarbij je respectievelijk formeel leerling en formeel boeddhist wordt. De eerste zestien geloftes die tijdens dit ritueel worden afgelegd zijn dezelfde als bij jukai, nl. de bodhisattva-geloftes: één zijn met de boeddha, één zijn met de dharma, één zijn met de sanga, het goede doen, het kwade laten en alle levende wezens bevrijden en de tien mahayana-geloftes: niet doden, niet stelen, geen seksueel misbruik etc. Specifiek aan life-vows is dat je belooft je leven in dienst te stellen van de boeddhistische traditie en tevens je verantwoordelijkheid in de maatschappij te behouden.

Life-vows loopt parallel aan tokido, een ritueel waarin je tot monnik wordt gewijd. Ook dan beloof je je leven in dienst te stellen van de boeddhistische traditie, maar, en hierin verschilt life-vows van tokido, je belooft je huis te verlaten en monnik te worden. Voor Maurice was dit laatste geen optie omdat hij altijd al zijn gewone functies in de maatschappij wilde blijven vervullen en in die zin een gewoon leven als burger wilde blijven leiden met baan, huis, vrouw en alles wat daarbij komt kijken. Maurice was niet de enige leerling van Genpo die geen monnik wilde worden maar zich wel graag dieper met de boeddhistische traditie, en met Genpo als vertegenwoordiger daarvan, wilde verbinden. Een aantal jaren geleden heeft Genpo daarom de mogelijkheid geboden om life-vows in plaats van tokido te doen.

Met deze 'rite de passage' ga je nog weer een stap verder dan bij jukai. Er worden meer bruggen geslagen tussen leraar en leerling waardoor er bepaalde zaken uit de traditie kunnen worden overgedragen. Dit kan op den duur leiden tot een uitbreiding van lesbevoegdheden zoals bijvoorbeeld het geven van koanstudie en daisan. Priesterlijke functies zijn tot op heden slechts voorbehouden aan monniken. Het offeren bij het altaar, het anderen wijden tot boeddhist, het geven van jukai, het uitvoeren van trouw- en begrafenisrituelen, de echte priestertaken dus zoals de christenen die ook kennen, zullen voor Maurice als leken-boeddhist dus vooralsnog niet zijn weggelegd.
Behalve de extra mogelijkheden in het lesgeven die het doen van life-vows op den duur kan bieden, betekent dit ritueel voor Maurice toch vooral een openbare erkenning van de steeds dieper wordende band tussen hem en Genpo. De laatste acht jaar is hij steeds zijn persoonlijke assistent geweest in Nederland. Hij trok in de weken dat hij hier was voortdurend met hem op en bracht vaak letterlijk dag en nacht met hem door. Tijdens de afgelopen sesshin op Ameland zat hij in het huisje naast hem en regelde allerlei huishoudelijke zaken, zoals het klaarmaken van het ontbijt en zorgen dat de juiste spullen meegingen naar de zendo. Daarbij assisteerde hij hem ook bij inhoudelijke kwesties, zoals het 'big-mind project'. Door zoveel met elkaar op te trekken en met elkaar samen te werken is de band tussen hen steeds sterker geworden. Het afleggen van de levensgeloften was voor Maurice dan ook een goede uitdrukking van deze diepere verbondenheid.

De ceremonie zelf was erg bijzonder. Zij was openbaar toegankelijk en alle deelnemers van de sesshin waren dan ook getuige. Eerst vond er een zuiveringsritueel plaats waarbij Genpo Maurice zegende met een maretakje wat weer gedoopt was in gewijd water. De donkerblauw-grijze 'rakusu' die hem door Genpo werd omgehangen werd van te voren boven wierook rondgedraaid. Verder veel buigingen natuurlijk, het zingen van soetra's en dan uiteindelijk de geloftes. Gedurende de hele ceremonie hebben Maurice en Genpo elkaar diep in de ogen gekeken. Na afloop volgde zoals dat gebruikelijk is een persoonlijke toespraak. Hier verwachtte iedereen veel van omdat men wel wist dat de twee tijdens sesshins meestal uren met elkaar in gesprek waren. In plaats van het verwachtte lange en uitgebreide verhaal zei Genpo na een lange stilte tot ieders verrassing met een *big smile*: 'I've got nothing to say to you'.



Hui-Neng overreedde een draak om zo klein te worden dat hij in een rijstkommetje paste. Zo temde Hui-Neng de draak. Draken kunnen onder meer onzichtbaar worden en van gedaante en grootte veranderen. Ze konden zo klein worden als een zijde rups of zo groot dat ze alle ruimte tussen hemel en aarde opvulden.

Voor Maurice, maar ook voor veel van de andere aanwezigen was het al met al een speciale gebeurtenis. Helaas is hij de rakusu die Wilma voor hem had gemaakt en waar Genpo met de hand iets persoonlijks op had geschreven, later in de Bijenkorf kwijtgeraakt toen daar zijn koffertje werd gestolen. Zelf vindt hij het jammer maar geen ramp. Wilma is al gevraagd een nieuwe rakusu voor hem te maken en Genpo, tsja, die moet die woorden er volgende keer dat hij in Nederland is maar weer opnieuw opschrijven.

Dit artikel is gebaseerd op een interview met Maurice Knegtel

Haiku-hoek

Door ***Henk van der Geest***

Sinds enige tijd vormen een paar mensen van de sangha een werkgroep haiku. Gemiddeld eenmaal per maand komen we bij elkaar, om onder het genot van een drankje en een hapje bij een van ons thuis met haiku bezig te zijn.
We lezen aan elkaar voor wat we in de tussenliggende tijd geschreven hebben, en praten daar dan over.
Het is een inspirerende manier om meer thuis te raken in het genre. Vaak kun je je voordeel doen met suggesties, op- of aanmerkingen van de anderen, en zodoende je haiku vervolmaken.
Ook in Japan hebben traditiegetrouw deze bijeenkomsten altijd plaatsgevonden. Ons groepje bestaat op het ogenblik uit drie mensen: Mary Duyvendak, Henk van der Geest en Marjolein van Deurzen. Graag verwelkomen we nog één of meerdere geïnteresseerden.

In deze haiku-hoek presenteren we enkele van onze pennenvruchten:

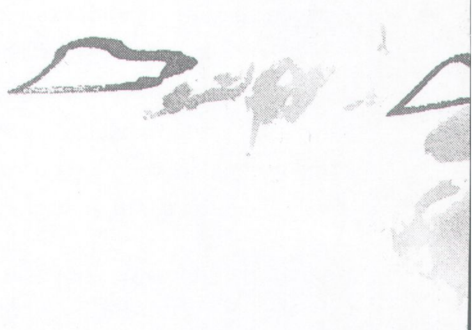
Mary:

Alles lijkt stiller
Mist vervaagt de overkant
Langsvarend vrachtschip

Wakker, oplettend
Wentelen we door de nacht
Dag maan, dag Jupiter

Mijn treurwilgje hijgt
in de warme Zuidwester
Perst z'n katjes tevoorschijn

Mijn druif droog en dood
Een half jaar geleden nog
Een vracht aan vruchten



Henk:

Naderend onweer
hoog boven mijn hoofd de zaag
van een leeuwerik

Een zware scheepsfluit
beelden van oceanen
waaieren door de stad

Het is middernacht
zachtjes ga ik door het huis:
de nachtegaal zingt!

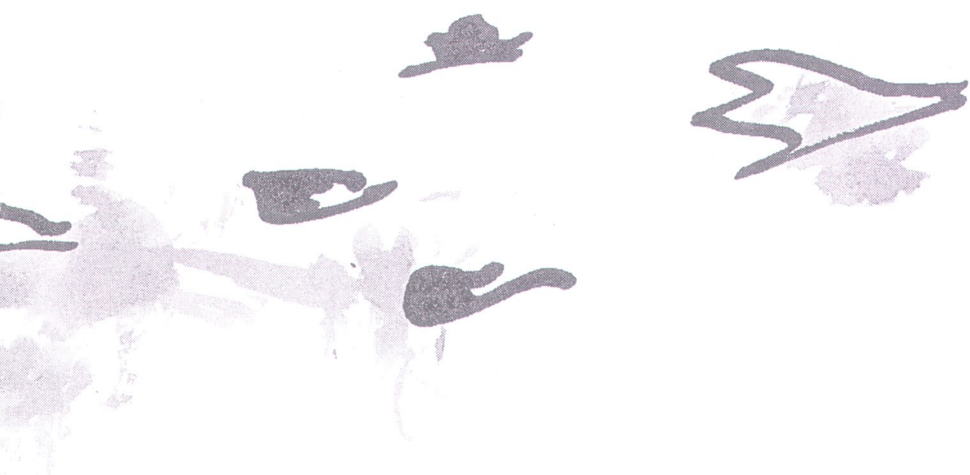
Koninginnedag –
boven alle kabaal uit
zang van de merel

Marjolein:

Fluweel-paarse gloed
gulzig drinkt ze het water
o mooie viool

Langzaam kruipt ze door
alle pootjes in de maat
ineens is ze rond

Leunend tegen de wind
wil ik toch vooruit komen
Laren nog 30



tekening Leo de Wolf



Collecterende monniken in Kyoto, Japan.

Het Ritueel als eye-opener

Het is woensdag 12 mei, half acht 's avonds en in de Zendo buigen zich vier mensen van totaal verschillende achtergrond over de vraag hoe dat nu precies zit: de verhouding tussen de vorm en het ritueel van de formele Zen-praktijk en de attitude en behoefte van de Westerse lekenvolgeling uit de 21e eeuw.

Aanwezig zijn **Lida Kerssies** (trainde langer dan acht jaar direct met Genpo Roshi, nu al weer een paar jaar aan ons centrum verbonden als lerares en bestuurslid), **Ben Claessens** (journalist, schrijver en tevens bestuurslid), **Eric Keijser** (makelaar-ondernemer en sinds vijf jaar vast bezoeker) **en Bas Ben Zineb** (computer kunstenaar, sushi-tovenaar, volhardend ochtendbezoe-ker en –jikido, en in het verleden student bij onder meer Eido Shimano Roshi en Tich Nhat Hanh).

Door ***Gertjan Mulder***

Op een of andere manier doet het gesprek over vorm en ritueel denken aan het door JP de MP geïnitieerde debat omtrent normen en waarden: inspirerend en informatief, maar als onderwerp niet echt geschikt om tot consensus of algeheel bindende eindoordelen te komen. Dat blijkt al direct als het gaat over persoonlijke ervaring en opvattingen; eigenlijk lijkt men het alleen met elkaar eens dat je tijdens het zitten ook daadwerkelijk stil moet zitten. Alle andere vormen van ritueel en praktijk staan ter discussie en ook de persoonlijke beleving daarbij is steeds verschillend:

'In het begin had ik veel weerstand tegen de vorm buiten het zitten om', zegt Lida, 'In de zendo begreep ik nog wel waarom we stil moesten zitten. Maar tijdens het eten en andere gelegenheden ontging de noodzaak ervan me volledig.'

'Grappig', haakt Bas daarop in, 'Ik was juist heel erg op zoek naar de vorm. Ik verwachtte op basis van wat ik had gelezen een grote discipline en strakheid, maar ik ontdekte dat dit in Europa al grotendeels overboord gezet was en dat in Japan de vorm geen inhoud meer kende: rituelen worden dan al snel louter ceremonieel en ontdaan van elke betekenis.' Eric: 'Van mij hoeft het ritueel erom heen niet, het doet me veel te veel denken aan mijn katholieke jeugd. Toen moest ik ook allerlei dingen doen waarvan het doel me ontging...'

Iedereen lijkt echter wel te erkennen dat vorm en ritueel een functie hebben. Lida: 'In de zenpraktijk gaat het om het oefenen van aandacht, het leren aanwezig te zijn en bovendien geven we op die manier ook uitdrukking aan ons respect voor de traditie. En terwijl we dat doen kunnen we onze individualiteit even opzij zetten en opgaan in het grotere geheel, dat ene lichaam'. Eric: 'Ja, ik begrijp wel wat je bedoelt maar voor mij voelt het niet altijd even nuttig. De rituelen dateren van eeuwen terug en zijn in die specifieke cultuur en geschiedenis ontstaan. Betekent dat automatisch dat het voor onze cultuur dan ook werkt? Voor mij gaat zen over verandering en beweging, en die vormen en rituelen zullen zich ook moeten aanpassen aan de westerse lekenvolgeling van de 21e eeuw. '

Ben: 'Maar dat gebeurt al! De traditie is nog jong in het westen, maar nu al zie je hoe de verschillende leraren er mee experimenteren. Kijk waar Maurice Knegtel mee bezig is, of uiteraard Roshi met zijn Big Mind-

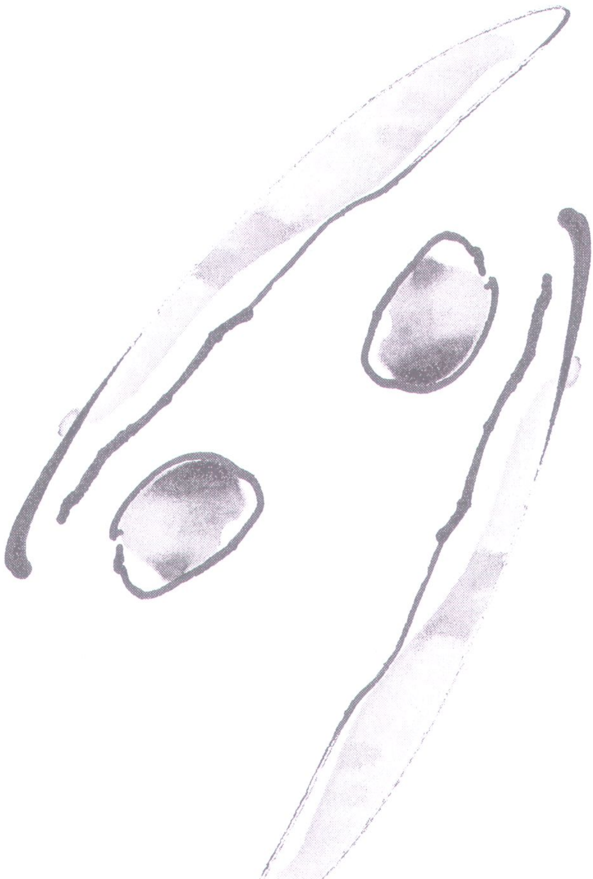
programma en Dirk Horai Beemster met zijn kinhin-programma's. Het gaat er naar mijn gevoel om dat je je de vormen eigen maakt, dat je ze leert waarderen als oog-openers. Want dat is toch wat vorm en ritueel probeert te bewerkstelligen: het openen van je ogen. '

Lida vult Ben aan: 'In Amerika vooral is er al een verbinding tot stand gebracht tussen zen en de psychotherapeutische traditie in de lijn van Charlotte Joko Beck. Maar we moeten het ook niet overdrijven; het is vooral een organisch proces, het is allemaal niet zó revolutionair, het zijn uiteindelijk vooral kleine aanpassingen en aanvullingen.' Ben: 'Ja, zoals zen zich hier mengt met de bestaande tradities, bijvoorbeeld de christelijke mystiek. Die kruisbestuiving is er al en zal zich alleen maar verder voortzetten.'

Eric: 'Ik zie nog steeds niet wat dat oude ritueel nu eigenlijk toevoegt. Ik denk dat we het met elkaar eens zijn dat zazen de pijler is van onze praktijk en ik wil persoonlijk best de rest op de koop toenemen maar, wat voegt het toe? Ik denk zelfs dat er een substantieel aantal mensen is die de introductiecursus gevolgd hebben en vervolgens na hun eerste kennismaking wegblijven van de reguliere zitavond op de dinsdag of donderdag omdat ze schrikken van de rituelen van het buigen en het sutra reciteren en die net een brug te ver vinden.' Lida riposteert: 'Maar de discipline die je ontwikkelt ten aanzien van het zitten, kan er ook zijn in de vorm en de rituelen.' Bas vult haar aan: 'In feite is mijn hele schema van dagelijkse activiteiten geritualiseerd en gedisciplineerd. Al die activiteiten zijn mogelijke triggers die je eraan herinneren om wakker te zijn, erbij te blijven.'

Ben: 'Waar het wat mij betreft over gaat is dat er nieuwe vormen gevonden worden waarin de essentie van de levende zen uitgedrukt kan worden. Maar om dat te kunnen moet je weleerst de oude vormen kennen. Je moet wel weten wáár je afscheid van neemt. En omdat zen nog jong is in het westen moeten we dus oppassen dat we niet het kind met het badwater weggooien of anders geformuleerd: dat de essentie verwatert. Wat dat betreft is het een riskante onderneming om te spelen met vorm en ritueel.' Lida: 'Het is sowieso een riskante onderneming: zen gaat er toch ook over dat het "zelf" een stapje achteruit doet en ruimte schept voor het andere. Met deze discussie lijkt het al snel over precies het tegenovergestelde te gaan: wat willen wíj met vorm en ritueel. Dat gaat weer uit van het "ik wil".

Ik geloof niet dat de verdere ontwikkeling van vormen en rituelen onze zorg hoeft te zijn, het ontwikkelt zich organisch buiten onze opvattingen en wil om. En in plaats van je af te vragen wat je moet met vorm en ritueel is het misschien beter je af te vragen wat vorm en ritueel met jou doen.'
Misschien geldt dus wel hetzelfde voor vorm en ritueel als wat JP de MP over normen waarden zei: fatsoen moet je doen....



tekening Leo de Wolf

De wereld verzadigen

Een aantal keer per jaar neemt Marjan Gerritse deel aan een sesshin in Parijs, bij haar lerares Catherine Genno Pages Sensei. Tijdens de sesshin is er elke dag een service. De ene dag de 'White Plum' service en de andere dag de 'Gate of Sweet Nectar' service.

*Door **Marjolein de Vink***

'In het oosten is het van wezenlijk belang de geest van een overleden persoon te begeleiden naar de andere wereld. Met een ritueel. Als dit niet gebeurt kan de geest gaan zwerven en wordt zo een 'hongerige geest', legt Marjan Gerritse uit.

'Toen Ananda vertelde over zijn droom waarin hij zijn moeder in de hel zag, stelde Boeddha voor een service te doen voor Ananda's moeder. Deze service, 'Gate of Sweet Nectar' is via China in Japan terecht gekomen waar hij op een gegeven moment werd gebruikt voor zeelieden die op zee waren gestorven en waarvoor de familie geen begrafenisritueel had kunnen houden.'

Hoe is deze service naar Parijs gekomen?

'Genno Sensei leerde deze service kennen door Bernie Glasman, die het weer heeft van Maezumi Roshi. Maezumi Roshi kende de service vanuit de Soto school. Maezumi Roshi en Bernie Glasman hebben de service vanuit het Japans naar het Engels vertaald. De service wordt nog steeds voor een deel in het Japans gedaan, met daarnaast de Engelse vertaling. Ongeveer drie jaar geleden is deze service in Parijs geïntroduceerd.'

Wanneer wordt deze service gedaan?

'Tijdens een sesshin in de Dana sangha (Zen centrum in Parijs van Genno Sensei) is er van 16 tot 18 uur zitten. Daarna is er de service, die een half uur duurt, vervolgens eten en weer zitten.'

Waar gaat 'Gate of Sweet Nectar' over?

'Het begrip 'Supreme Meal' wordt ook wel gebruikt, het beste maal dat je maar kan bedenken. Het gaat er uiteindelijk om dat iedereen te eten heeft gekregen en dat iedereen verzadigd kan raken. Dat je het vertrouwen hebt dat iedereen verzadigd kan raken.

Hoe gaat de service in zijn werk?

'Iedereen zit op zijn kussentje in een cirkel. Er wordt niet naar de Boeddha gebogen maar naar elkaar, we zijn allemaal boeddha's. In het midden van de cirkel, op het kussen dat bij de 'White Plum' service voor het altaar ligt (de haishiki), staan een kaars, een klein dienblaadje met drie kleine schaaltjes en lepeltjes voor de Boeddha en persoonlijke dingen van de deelnemers. Dit laatste als symbolische offergave om meer bij de service betrokken te zijn. Bij de 'prayer of food sharing' gaat de officiant naar het midden toe en pakt het kleine dienblaadje op. Vanuit het midden geeft hij met een lepeltje, al wijzend naar de cirkel, iedereen te eten opdat iedereen verzadigd raakt. Niet alleen krijgen wij zo te eten, maar wij offeren ook onszelf voor de hongerige geesten: wij zijn ook de maaltijd. De 'Supreme Meal'.

'De tekst begint met het uitnodigen van alle Boeddha's door hun namen op te noemen. Tussen iedere regel luidt de doan de bel. In de geloftes die daarna komen, beloof je dat je jezelf helemaal geeft om de wereld te verzadigen. Uit het lijden te verlossen. Zo komen we dichter bij het Boeddha-ideaal. Daarna worden de dharani's opgezegd. Een soort van mantra's: "... let the nectar of Dharma spring forth". Opdat je meer gaat begrijpen. Daarna offert de officiant als eerste wierook en wie wil volgt daarin. Op dat moment worden de hongerige geesten met wierook gevoed.

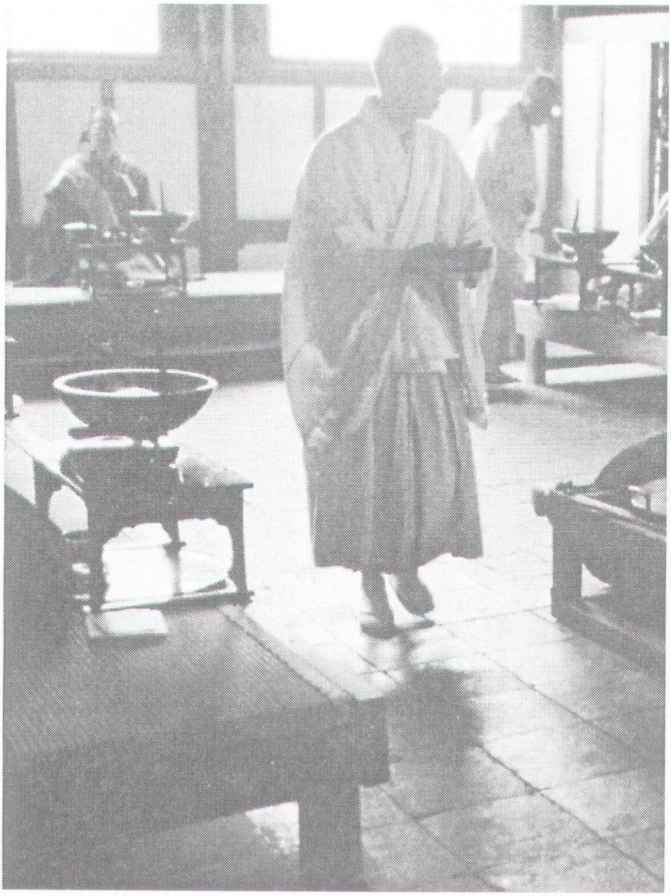
'Als iedereen te eten heeft gekregen, dus verzadigd is geraakt, wordt er ontzettend veel lawaai gemaakt om de hongerige geesten die dan nog over zijn, op te roepen om mee te eten. Zodat ook hun honger wordt gestild. Dit lawaai maken gebeurt een aantal keren tijdens de service op meerdere drums. Bij gebrek daaraan kan daar ook pannen, blikken deksels lepels gebruikt worden. In de zomer zijn vaak kinderen aanwezig die echt op dit grote moment zitten te wachten. Dit duurt een paar tellen en de doan geeft aan wanneer je weer moet stoppen. Ik vind deze heksenketel heel erg leuk, alsof je iets ondeugends doet en even uit de vorm valt. Maar het behoort tot de vorm. Dat lawaai heb ik soms ook nodig om wakker te worden geschud. Om maar niet in een hongerige geest te blijven hangen.'

In deze service staat veelal de tekst eerst in het Japans en daarna in het Engels...

'Ja, ik vind dat heel mooi. Het is ook een mooie afwisseling in ritme. Die

korte woorden in het Japans, met dat staccato erin, en dan de vetgedrukte woorden die langzaam worden gezegd. En daarna de Engelse zinnen. Die maken dat lastig en daarom moet je goed opletten. Het is een goede oefening in aandacht.
Ook de doan moet heel goed tellen want het gaat snel allemaal.'

'Bijzonder is dat de tekst één geheel is. Het zijn geen losse soetra's.
Ik leer deze service ook steeds meer te waarderen. Je hoeft niet perse te weten wat het allemaal betekent, want er zitten zoveel aspecten aan. Maar als je 'm vaker hebt gedaan gaat het vanzelf wat betekenen.'



Fuck the teacher

Is in de Japanse zentraditie de autoriteit van de leraar onaantastbaar, bij *mutual inquiry* stel je prangende vragen over dharma-kwesties aan je buurvrouw. Corrie Koppedraijer ontdekte de grote voordelen van deze manier van (zelf)onderzoek. Voor het eerst realiseerde zij zich ten volle: iedereen is verlicht.

*Door **Corrie Koppedraijer***

Op de middelbare school droeg ik een button met daarop de tekst *Fuck the teacher*. De natuurkundeleraar werd woedend en dreigde me uit de les te verwijderen als ik nog langer met dat ding opgespeld rondliep. De geschiedenisjuffrouw vroeg me na te blijven. Ze kwam familiair op mijn schoolbank zitten en vroeg in alle ernst of ik thuis problemen had, ik was toch zo'n aardig meisje en nu ineens dit..... Het rare was, dat ik niet precies wist, waarom ik hem droeg. Ik was niet boos op een of dé leraar. Ik voelde meer iets ongerijmds, iets klopte niet.
Sinds de introductie van *mutual self-inquiry* heb ik ontdekt wat mijn motief destijds geweest moet zijn geweest om trots rond te lopen met *Fuck the teacher* op mijn borst. En sinds die ontdekking zou ik hem eigenlijk ook wel weer willen dragen in de zendo.

Vorig zomer ging ik naar een sesshin in Vught, waarin *mutual self-inquiry* werd geoefend. Vrij blanco ging ik ernaar toe, razend enthousiast kwam ik terug. Waarom?

1. Omdat iedereen verlicht is

Het wordt zo vaak gezegd door de leraar; voor mij waren het tot dan toe abstracte woorden. En wie hoort niet het stemmetje in zich: iedereen is verlicht, behalve ik. Of: iedereen is in principe verlicht, maar nu nog niet helemaal. Of: die is misschien verlicht, maar die beslist niet. Of: we zijn wel verlicht, maar dat zie je niet. En ga zo maar door. Om te leven in die geest, om die woorden te belichamen en elk moment in een ander belichaamd te zien, dat is andere koek.
In een dharmagesprek met mijn buurvrouw geef ik mijzelf en de ander

de gelegenheid om het inzicht dat iedereen verlicht is te oefenen en dat is ontzettend leerzaam en verrijkend. Ook al weet ik niet precies wát ik oefen, ik neem wel een andere houding aan als ik dit mijn uitgangspunt laat zijn. Daarvoor heb je je buurvrouw niet nodig, je kunt het toch ook met je leraar in daisan oefenen?, hoor ik de cynicus vragen. Nee. Met je leraar oefen je niet. Althans, ik niet. Ik vind mijn leraar bijna per definitie verlicht, maar ik plaats mijzelf niet in een gelijkwaardige positie met hem en dat doe ik wel in *mutual self-inquiry*.

tekening Leo de Wolf



2. *Omdat elke vraag een vraag naar onderzoek is en niet een vraag om beantwoord te worden*

Als ik mijn leraar spreek in daisan stel ik hem een vraag en wacht rustig af wat hij antwoordt. Zijn antwoord beschouw ik doorgaans als hèt antwoord. Zelden breng ik er iets tegen in of heb ik twijfel bij wat er wordt gezegd; hooguit breng ik mijn eigen twijfel te berde of denk 'daar moet ik dan maar weer eens op gaan zitten'. Met open vizier samen onderzoeken wat mijn vraag behelst en wat mogelijke antwoorden zouden kunnen zijn, is een proces dat ik niet aanga met mijn leraar. *Mutual self-inquiry* leent zich hiervoor bij uitstek. Sterker nog, het is juist om die reden ontwikkeld. Je nodigt jezelf uit een onderzoekshouding aan te nemen, je activeert je kennis, je inzicht en ervaringen omtrent het boeddhisme; je benoemt en gebruikt

termen die anders niet zo voor op de tong liggen of met grote schroom worden uitgesproken. En dan komt er een rijkdom vrij....

3. *Omdat elke vraag een goede vraag is en elk antwoord een goed antwoord*

Stel dat je een dringende vraag hebt, bijvoorbeeld 'wat is onwetendheid' dan stel je die niet aan de eerste de beste, denk je van te voren op je kussentje, dan wacht je op daisan. Die vraag was bij mij zó dringend dat ik hem wel aan de eerste de beste stelde, omdat Niko niet voorhanden was.
De ander schrok in eerste instantie van mijn vraag. Dat vond ik mooi om te zien en op zich was dat al een antwoord. In tweede instantie begon die ander een verhaal te vertellen over zichzelf. Ik dacht toen: 'Maar dat is toch geen antwoord op de vraag'. Tot ik mijzelf wist uit te schakelen (d.w.z. mijn concept omtrent een goed antwoord, mijn verwachtingen over wat het goede antwoord zou kunnen zijn, etc.) en luisterde naar wat diegene nu eigenlijk aan het vertellen was en ontdekte dat in alles wat werd verteld het antwoord besloten zat, want geen enkel antwoord is eensluidend, geen enkel antwoord bevat het ware of de waarheid. Degene die het antwoord geeft is de belichaming van het antwoord en van de vraag, ontdekte ik, toen ik goed keek en goed mijn oren openzette.

4. *Het is een westerse vorm bij uitstek*

Ik ben grootgebracht in een samenleving, waarin gelijkwaardigheid bevochten is en als groot goed op alle mogelijke manieren verdedigd wordt. Zen stamt uit een andere traditie en dat is merkbaar in onder meer de vorm en in de leraar-leerlingverhouding. Door mijn beoefening stap ik in die traditie en plaats ik mijzelf in een verhouding waarin autoriteitsconflicten kunnen opduiken. Eigenlijk heb ik daar geen zin in. Dat vind ik zonde van mijn beoefening. Toch ben ik er niet vrij van. De beoefening van *mutual self-inquiry* ervaar ik daarom als een vrijplaats. Ik kan als een kind dollen en spelen, als een tiener ageren en protesteren, als een volwassene wijs zitten wezen of als een geit blaten. Kortom, ik kan volstrekt mezelf zijn en daar is het in zen toch om te doen!

Ik heb hem nog steeds, die button. Een enkele keer heb ik met de gedachte gespeeld om hem op te spelden. Maar Niko is zo'n aardige man...

De Sangha

Naam **Beppie van den Hengel**

Wat was voor jou destijds de aanleiding om aan Zen te gaan doen?

In 1994 was mijn vorige relatie verbroken en dat deed vreselijk zeer. In een van die dagen kwam ik in een boekhandel en daar zag ik een schap met 'Boeddhisme'. 'Daar was ik in de jaren zeventig ook in geïnteresseerd', dacht ik bij mezelf. Ik begreep het indertijd als moest ik me onthechten van wereldse zaken. Hierdoor werd ik nihilistisch. Ik dacht dat dat niet de bedoeling kon zijn en ben ermee opgehouden.

In de boekhandel sloeg ik het boek *Alle dagen zen* van Charlotte Joko Beck open en was er meteen door gepakt. Het boek liet me zien wat lijden is en hoe ik ermee om kon gaan. Als ik eenmaal met het boek op mijn rug op de bank lag raakte ik helemaal rustig. De week erop ging ik weer naar de boekwinkel en liet me weer grijpen door een zenboek. Ik heb een hele tijd een enorme honger gehad naar dit soort boeken. Op een gegeven moment dacht ik 'Het kan niet bij lezen blijven, dan gebeurt er niets; ik moet iets gaan doen'.

In de Koordanser zocht ik naar meditaties, maar durfde niet zomaar naar een leraar te gaan; ik was bang voor charlatans.
Ik kwam Nico tegen in de Koordanser. Hij had in de jaren zeventig voor mijn werk een documentatiemap 'Religieuze bewegingen' gemaakt. Ik dacht als ze op mijn werk hem daarvoor hebben gevraagd dan is hij goed.

Waarmee vermaak je je op het kussen?

Met zitten. Als ik erg veel afdwaal tel ik mijn ademhaling; bij hardnekkige dwalingen terug tellend van 100 naar 0. Koans doe ik bij vlagen, slechts enkele raken me of ze raken me als ik het er met de leraar over heb.

Waar spoort zen je toe aan?

Om steeds weer terug te keren naar de essentie. Waar gaat het in het leven nou eigenlijk over? Kan ik de energie van wat er gebeurt door me heen laten gaan zonder er over te blijven denken? Maar zen spoort me ook aan mezelf niet heiliger te maken dan ik ben. Het zet me aan meer spontaan te doen en te erkennen dat ik ook minder mooie dingen in me heb. Dit maakt me meer mezelf, ik word er gelukkiger van.

Wat leidt je af van de zen-beoefening?
Bij mijn vriendin zijn. Vermoeidheid van mijn werk. De drukte van het dagelijkse leven.

Welk zenboeddhistisch woord spreekt je het meest aan?
Dharma. Uit alles in deze wereld valt wat te leren, toont mij de Boeddha.

Wat is voor jou de grootste valstrik binnen zen?
Denken dat wat ik lees allemaal al ken en ben. Daardoor word ik arrogant. Ik kan mezelf zien als 'goed, groot en sterk'. Dit kan maken dat ik denk dat ik me niet meer hoef in te spannen. Daarom ben ik maar opgehouden met lezen.



mededelingen

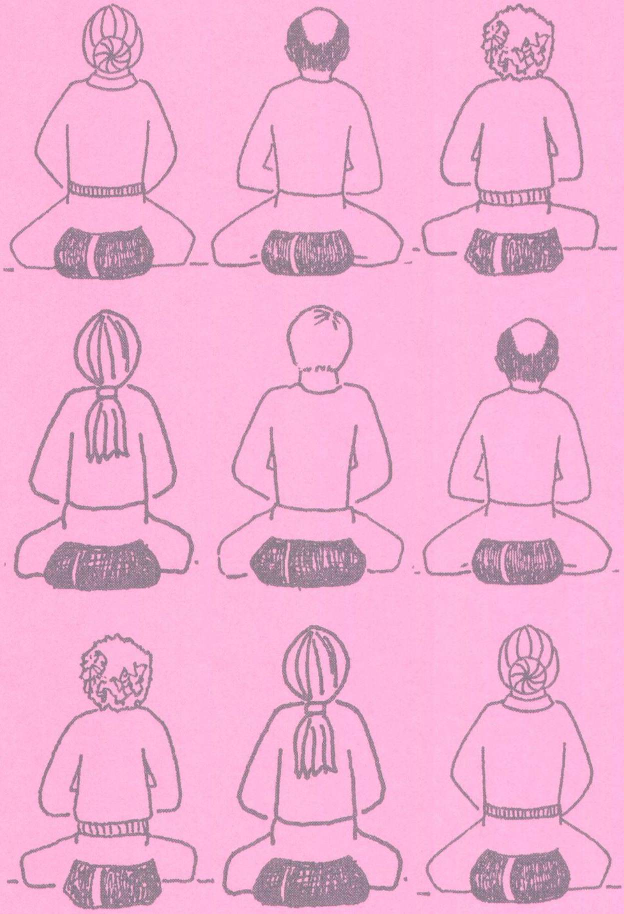
Op pad met Dirk Beemster

Dirk Beemster van de Kanzeon Sangha in Hoorn organiseert dit najaar **een Tempelloop van Zen River** (Uithuizen, Gr.) **naar de Noorder Poort** (Wapserveen Dr.).
160 kilometer wandelen in stilte, langs het Pieterpad (10 km.), het Wad- en Wierdenpad (30 km.) en het Zevenwoudenpad (130 km.)
Van zaterdag 9 oktober (17.00) uur tot zaterdag 16 oktober (11.00 uur).
De kosten bedragen € 200 (exclusief 4 x avondeten, 2 x ontbijt en 5 x lunchpakket), tent niet nodig.
Voor uitgebreide informatie:
Dirk Horai Beemster, 0229-217855 of dirkbeemster.hoorn@planet.nl.
Inschrijven vòòr 15 juli 2004

Nieuw boek van Maurice Knegtel

In juli verschijnt Maurice's nieuwe boek, ***Het Dharma spel*** getiteld. De flaptekst vermeldt: 'Het is een nieuw soetra, gebaseerd op de traditionele oertekst waarin de Boeddha zelf aan het woord komt. Je hoort hem vertellen over thema's als lijden, twijfel, overgave, ontwaken, wijsheid, compassie en over hoe deze zaken in het dagelijkse leven een plaats hebben. Op deze wijze wordt de essentie van het boeddhisme sterker en zuiverder getoond dan in talloze vuistdikke commentaren van experts.'
(uitgeverij Servire, 14,95 euro).





ment

rs per jaar,

r tot voorjaar.

Zencentrum Amsterdam en een open forum voor alle leden van de Sangha.

U wordt abonnee door 7 euro over te maken naar postbank reknr 955 18 64 tnv Zensor, Amsterdam. t 020–6385 942.

Redaktie

Henk van der Geest
Marjan Gerritse
Corrie Koppedraijer
Jacqueline Oskamp
Marjolein de Vink

Losse nummers

verkrijgbaar in de zendo voor 1,75 euro

Vaste medewerkers:

Marieke Heijman
Leo de Wolf

Redaktie-adres

Corrie Koppedraijer
e wolkop@chello.nl
t 020 624 8312
Jacqueline Oskamp
e j.oskamp1@chello.nl
t 020 671 2415

Kopij

mailen naar Corrie
of Jacqueline
of via de Zendo.

Lotusvijver
Ieplaan 21
2565 LC Den Haag

Omslag: Gerhard Richter, grafiet op papier, 31,1 x 20,5 cm, 1999, Keulen.



((((GATE OF SWEET NECTAR Ø

Invocation for the Manifestation of the Ten Buddhas

(Everyone in gassho)

Buddham Saranam Gacchami Ø
Dhammam Saranam Gacchami Ø
Sangham Saranam Gacchami Ø
Buddham Saranam Gacchami Ø
Dhammam Saranam Gacchami Ø
Sangham Saranam Gacchami Ø
Being One with the Buddhas in the Ten Directions Ø
Being One with the Dharma in the Ten Directions Ø
Being One with the Sangha in the Ten Directions Ø
Being One with all the Formless Forms throughout space and time Ø
Being One with the great Manjusri Bodhisattva Ø
Being One with the great compassionate Avalokitesvara Bodhisattva Ø
Being One with our original teacher, Shakyamuni Buddha Ø
Being One with our lineage from Mahakasyapa Sonja Ø
Being One with the Mahayana Saddharma Pundarika Sutra Ø
Being One with Maha Prajna Paramita Ø

Supplication for the Raising of the Bodhi Mind

Vow to feed the hungry spirits.

△ *(officiant bows at altar)* Attention! △ *(halfway to haishiki)* Attention!
△ Raising the Bodhi Mind, the supreme meal is offered to all the hungry spirits throughout space and time, filling the smallest particle to the largest space. All you hungry spirits in the ten directions, please gather here. Sharing your distress, I offer you this food, hoping it will resolve your thirsts and hungers.

Prayer of food sharing.

Ø I pray that all who receive this offering will return its merits to all Buddhas \ and to all creations throughout space and time: in this way they will be thoroughly satisfied.

Prayer for raising the Bodhi Mind.

△ I further pray that in receiving this meal all your sufferings will be eliminated, and that you will be liberated, so that being joyously reborn you will play freely in the fields of the Pure Land. Raising the Bodhi Mind and practicing the Enlightened Way, you become the future Buddhas without any further regress. Those who realize the way first, please vow to liberate all others throughout all space and time.

Prayer for fulfilling these vows.

Ø I further beseech you to sustain me day and night and give me courage to fulfill my vows.

Prayer for transferring the merit of this practice.

△ In offering this meal, I pray that you give its merits equally to all creations in the Dharma worlds. Please transfer the merits of this offering to the Dharma world of True Reality, to unsurpassable enlightenment, and to all the Buddha wisdoms.

Repeated prayer to attain the Enlightened Way.

Ø With all our love, with all our spirit, and with all our might, inviting misery and suffering no longer, we vow to accomplish the Way. May all creations in the Dharma world swiftly △ accomplish the Buddha Way together.

Dharani for the Invitation for the Manifestation of all the Gods and Demons

Ø **NO BO** BO HO RI GYA RI TA RI △ TA **TA** GYA TA YA

Ø Being one with the Unconditioned △ Tathagata.

Dharani of Hell Crushing and Hungry Spirit Throat Opening

Ø **OM** BO HO **TEI** RI GYA TA RI △ TA **TA** GYA TA YA

Ø Being one with the Boundless △ Tathagata.

Dharani of Expansion Prayer upon the Food and Drink

Ø **NO** MAKU SA RA BA TA **TA** GYA TA BARO KI **TEI OM** △
SAN BA **RA SAN** BA **RA UN**

Ø Being one with all Tathagatas and Avalokitesvara Bodhisattva, △ please nourish and sustain us.

Dharani upon the Dharma Taste of the Sweet Nectar

Ø **NO** MAKU SO RO BA YA TA **TA** GYA TA YA TA NYA TA **OM**
SO RO SO RO HA RA SO RO △ HA RA SO RO SO WA KA

Ø Being one with the Inconceivable Body Tathagata,
let the nectar of Dharma △ spring forth.

Dharani of feeding all the Hungry Spirits *(Gassho)*

(Repeat 14 times)

Ø *(1st x)* **NO** MAKU **SAN MAN DA** △ *(14thx)* BO TA **NAN BAN**

(Repeat 7 times)

Ø *(1st x)* Being One with all Buddhas, △ *(7th x)* I turn the water wheel of compassion.

Dharanis for Inviting the Buddhas of the Five Families

Invitation for the Manifestation of the Buddhas in the Padma Family

Ø NA MU TA **HO** NYO **RAI NO** BO BA GYA BA **TEI**
HA RA BO TA A RA **TAN NO** YA TA **TA** GYA TA YA
JO **KEN TON GO** FU KU CHI **EN MAN** △
Being one with all Buddhas in the Unifying spheres,
integrating all families, wealth and wisdom are in abundance. [2x]

Invitation for the Manifestation of the Buddhas in the Ratna Family

Ø NA MU **MYO** SHIKI **SHIN** NYO **RAI NO** BO BA GYA BA **TEI**
SO RO BA YA TA **TA** GYA TA YA
HA **SHU RO GYO EN MAN SO KO** △
Being one with all Buddhas in the Livelihood Spheres, extending generosity,
perfection of both body and mind appears. [2x]

Invitation for the Manifestation of the Buddhas in the Buddha Family

Ø NA MU **KAN** RO **O** NYO **RAI NO** BO BA GYA BA **TEI**
A MI RI **TEI** A **RAN** JA YA TA **TA** GYA TA YA
KAN PO SHIN JIN RYO JU KE RA KU △
Being one with all Buddhas in the Formless Spheres,
bodies overflow with boundless Dharma and our life is fulfilled. [2x]

Invitation for the Manifestation of the Buddhas in the Vajra Family

Ø NA MU **KO** HAKU **SHIN** NYO **RAI NO** BO BA GYA BA **TEI**
BI HO RA GYA TA RA YA TA **TA** GYA TA YA
IN KO KO DAI ON JIKI **JU BO** △
Being one with all Buddhas in the Study Spheres,
throats are opened and eating and drinking fully satisfy. [2x]

Invitation for the Manifestation of the Buddhas in the Karma Family

Ø NA MU RI FU I NYO **RAI NO** BO BA GYA BA **TEI**
A BA **EN** GYA RA YA TA **TA** GYA TA YA
KU SHITSU JO RI GA KI SHU △
Being one with all Buddhas in the Service Spheres, •
all sufferings of the Hungry Spirits • are healed. [2x]

Dharani for Raising the Bodhi Mind

(Everyone in gassho)

(*Officiant:* **OM BO** JI **SHI** TA BO DA HA DA YA MI △
All: **OM BO** JI **SHI** TA BO DA HA DA YA MI
(2x) (*Officiant:* Now I have raised the Bodhi Mind. △
All: Now I have raised the Bodhi Mind

Dharani of Giving the Bodhisattva Samadhi Precepts

(Everyone in gassho)

(*Officiant:* **OM SAN** MA YA SA TO **BAN** △
All: **OM SAN** MA YA SA TO **BAN**
(2x) (*Officiant:* I am the Buddhas and they are me. △
All: I am the Buddhas and they are me.

Gatha for Transference of Merit

Ø By this practice I sincerely wish to extend all my love to my own being, friends, enemies, family and community, and to all creations for so much done on my behalf. •
May those who practice in this sphere continue to empower, to enrich, to enjoy. •
May those who have gone be released from suffering and nourish peacefulness. •
May all creations in the three worlds receive loving benefactions. •
May those suffering on the three paths come to atonement and be cleansed of all their ills. •
May they be liberated from samsara • and arise in the Pure Land • together. △

Dedication

(Chanter) Buddha nature pervades the whole universe, existing right here right now.
In reciting the Gate of Sweet Nectar we dedicate its merits to:
• The all-pervading and everlasting Three Treasures,
All Buddhas and Bodhisattvas in the realm of prajna wisdom,
All protectors of the Dharma
And all beings in the Dharma worlds. •
Let us forever rem ember the causes of suffering.
Let us forever believe in the end to suffering.
May we always have the courage to bear witness,
To see ourselves as Other and Other as ourselves.
May penetrating light dispel the darkness of ignorance.
Let all karma be resolved and the mind flower bloom in eternal spring.
May we all ascend to great peace and love
And may we realize the Enlightened Way together.

Closing Verse *(Everyone in gassho)*

Ø *(1st, 3rd and 4thx)*
This is our life, The length of our days.
Day and night, We meditate upon it.
\+ +++++++ *(three bows)*